

No.335 2024年7月1日発行
 明るく健康なくらしとまちづくり
東京西部保健生活協同組合
 本部事務局 〒166-0012 杉並区和田2-22-2
 TEL 03(3381)0877 FAX 03(3381)1405
 http://www.seibu.coop/
 発行責任者: 吉岡尚志

東京西部保健生協の現勢
 (5月31日時点)
 組合員: 8,451人
 出資金: 216,058,660円

東京西部保健生協
くみあいだより

6月19日 第78回通常総代会

**誰もが健康に心地よく
暮らせるまちづくりへの挑戦**

会場: 東京土建杉並会館3階ホール
 時間: 13時30分~16時30分
 *本人出席と書面議決提出を頂き、
 欠席はなしでした。

役員紹介

理事長	吉岡 尚志	理事	正昭 久美子
専務理事	松本 弘道	理事	浅田 久美子
常務理事	新井 陽子	理事	小畑 川村
常務理事	岩間 正夫	理事	和田 和山
常務理事	小山 豊	理事	古山 服部
常務理事	井上 深雪	理事	沼崎 渡邊
理事	三浦 佑哉	理事	山田 須田
理事	湯浅 潤子	理事	須田 夏生(新)
理事	安達 亮則	理事	
理事	渡邊 由美	理事	
理事	井上 務	理事	
理事	佐々木 賢勇	理事	
理事	榎本 富美子	理事	
理事	真野 守道	理事	
監事	菅井 一郎	監事	
監事	青木 英二	監事	

理事22名、監事4名



東京西部保健生活協同組合
 理事長
吉岡 尚志



東京西部保健生活協同組合
 専務
松本 弘道

理事長のつらみ
 NONN年度の振り返り

戦争を始めたなら簡単には終わらないことはロシアのウクライナ侵略とイスラエルのガザ侵攻をみても明らかです。平和をまもるためには国民の決意と不断の努力が求められます。

経営の改善も同じです。いま当生協は赤字に転化しました。次は安定をめざし、体質化していくことが求められます。組合員の願い、地域の要望を寄せ合い、くらしの安心とよりよい医療、介護をめざして、みんなが学び、話し合い、行動することができれば強い、頼りになる医療生協が実現できます。今回の黒字化を第1歩に、着実に前進していきましょう。



往診分野で医師配置対策の遅れにより、予算に対して差が出たが、中野共立病院との連携による在宅往診のランクアップを7月より実現でき、往診数の回復の目途がたちました。

ヘルパーサービスの利用減が進み、デイケアも目標未達が続きました。

黒字をめざして職員と組合員と奮闘

23年度の課題

○**経営赤字からの脱却**
 10月より目標を再設定して取組みを開始し、その結果、6か月続けて赤字にすることが出来ました。1066万円の予算にはとどきませんでした。経常剰余金で218万円をあげることが出来ました。

○**明確になった克服課題**
 往診分野で医師配置対策の遅れにより、予算に対して差が出たが、中野共立病院との連携による在宅往診のランクアップを7月より実現でき、往診数の回復の目途がたちました。

サービスの質からの改善が、再建のキースと考えその分析を開始しています。

○**総合介護センターのスタート**
 総合介護センターへ、ヘルパーセッションの分室設置をすすめました。ヘルパーの病欠等、体制上の問題から本格的な拡張はこれからです。出された意見については、継続課題です。

事業所の頑張り

①**せいきょう診療所**: 地域に根差した「頼りになる診療所」を目指して、職員の意識を高め、外来・訪問リハビリの充実に取り組みしました。

②**和田堀診療所**: 所長の長期入院の中、診療体制の維持をすすめ、整形分野のニーズ分析と利用結果をすすめ、骨密度の注射を始め、より広いニーズに対応した。

③**上井草診療所**: 地域住民・近隣事業所・包括支援センターからの相談に応じ患者さんの受け入れを積極的に進め、胃カメラの件数確保に努力しました。

④**すぎなみ中央訪問看護ステーション**: 職員が、体調不良や産休に入り欠員となっても、訪問を減らすことは出来ないという頑張りがありました。

⑤**上井草虹ヘルパーセッション**: 介護センター方面の訪問が11月より動き出し、西部居宅から依頼を受け、現在8名ご利用しています。

⑥**東京西部居宅支援事業所**: 7月末に非常勤ケアマネ1名退職。欠員ながらも各ケアマネが件数をしっかり持ち対応しました。

⑦**上井草居宅支援事業所**: 包括支援センターや、近隣事業所から選ばれる事業所を目指し、上井草診療所群の各部門と連携強化を図ることができました。

⑧**上井草デイケア**: 施設内事業所との連携が向上し、地域からの利用者紹介も複数あり、ボランティアが毎月「うたごえ」を開催しています。

組合員組織の奮闘

⑨**本部**: 経費削減に取組み、既存の契約の見直しを行い、予算に対し赤字で終えることができました。

仲間増やしは261名の到達、出資金は微増でした。寄付金が66名から171万円もお寄せいただきました。

居場所は、練馬支部で「太田かふえ」ができました。各支部で健康チェック、歩こう会、ウォーキング講座等様々な催しに取り組み、フードパントリーを適宜開催できるようすすめ、物資は年2回東都生協から協力を得る事ができるようになりました。

たすけあい活動を全支部が取り組み、準備をすすめ、ころばん体操は広範囲に行いました。各支部では開催の記録が伸び続けています。

2024年度は「いのちの章典」をものさしとしてすすめます

ウクライナやガザで、殺りくと破壊が今もなお続けられ、一人ひとりのかけがえない、いのちと自由と尊厳を奪っていく戦争の対極に、私たち医療・介護従事者は立っています。国の内外では経済格差の是正、気候危機への抜本的対策、平和と核兵器の廃絶、様々な差別的根絶を求めて立ち上がり前進している地域の人たちとつながっています。

2024年度は3診療所をあげて医療生協らしい活動と、必要利益2000万円を目指して予算の1300万円以上を確保すべく経営活動を実践していきます。

組合員活動も健康づくりを中心に活発化します。安心のネットワークを広げるとともに、5ヶ年計画の最終年に医療福祉生協の「いのちの章典」をものさしとして地域と職場の組合員で取り組みをすすめていきます。

待合室

私は料理の本を見るのが好きだ。特に外国の料理はどんな味だろう...と興味が沸く。でも食べたいとまでは思わないけど。いろいろな動物の肉や、見たこともない野菜、さまざまなスパイス、想像もつかない味。興味津々なんだけどもね。

家庭料理や料理研究家の本には時々作ってみたいと思う料理がある。食材の組み合わせが新しかったり、普段と違う味付けだったり、自分では思いつかない調理法だったり。実際に作ってみることもある。食材を揃え、調味料を用意して、本を見ながら作るの楽しい。初めての味は想像した通りのこともあれば、想像を超えた美味しさの時もある。そんなときはハッピー気分。我が家の定番料理になることも。

「日めくりパスタ」
 プロのパスタアイデア12カ月 365品(柴田書店)は、日めくりカレンダーのように1ページに日付とパスタ料理の写真とレシピが載っていて、見ているだけでとても楽しい。いつか作ってみたいと思いつながら時々眺めている。(M)

第78回通常総代会 討論での発言集

発信通告

行事・班・サークルサ
ロン活動で新たな繋
がりをもつ交流の
取り組み

上井草・今川支部
吉岡 妙子



2021年に診療所近
くにたまり場「はなみず
き」を借りる事ができ、
社協の協力により「きず
なサロン」を月1回開催
しています。

班会などが利用し、1時
間一人100円の利用料
を頂き、支部運営委員
会いぐさの折込にも
活用しています。このほ
うな体操は昨年からの診療所
4階で実施、青空健康チ
ェックも3月から再開
し、荻窪から参加したエ
ッからは上井草診に健康チ
ェックをしてもらえ、骨
密度を測ってもらった所
はないから」と、増資を
してくれました。今年度
もコロナ対策をしっかりと
しながら、診療所を外側
から支えていきたいと思
います。

喜びと元気を生み出
す班会活動で抱いた手
をつくる

成田東西支部
中平 静子



今年度の支部のスト
ーは、「地域で組合員
のつながりを深め、とも
に活動する人(担い手)
を増やそう」です。こ
ろばん体操、居場所活動と
して沼崎さんちで新班と
して9月から「このは食
堂」を立ちあげ、半年間
で350人の来店があ
り、仲間増やしにもつな
がり、皆さんの居場所の
ひとつになっています。

方南和泉地域に医療
生協を広げる取り組
みにチャレンジ

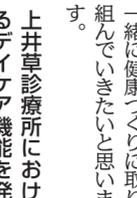
方南和泉支部
内藤 利治
代読 新田 榮男



方南和泉支部は、環七
を挟んでいるので、どう
しても活動が別になって
しまいます。和泉で長年
続けている「ころばん体
操」は、徐々に日常を取り戻
しつつあります。わたし
たちは、診療所・事業所
運営を通し、在宅医療・
介護を重視し、地域のく
らしに寄り添い、先駆者
たちから受け継いだ、さ
まざまな資産を地域の暮
らしのなかで活かす、具
体化していきます。

「操」を方南地域でも広げ
る取り組みを今、行っ
ています。少しずつでも参
加する人が増え、ころば
ん体操だけでなく、貼り
絵や歌等も取り入れ、楽
しみながら行い、地域で
一緒に健康づくりに取り
組んでいきたいと思いま
す。

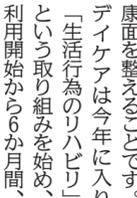
和田堀診療所
事務主任 小倉 真帆



今年度、和田堀診療所
は、新所長に山田智先生
を迎える事ができまし
た。先生はこれまできま
なで、相談にも乗って
頂けるとおっしゃって、新
に診療にかかるとは山田
所長の外にお越し下さ
い。先生は、リハビリ専
門医と認知症専門医をも
つているので、MCI(軽
度認知症障害)、ニテ
ビスに通い、自宅内では
自分で移動ができるよう
になり、「こ」まで元気
になったのも、ヘルパー
たちのおかげも、これか
らよろしくね」と言わ
れました。今後は、総合
介護センターを活用し、
利用者を増やし、地域や
組合員を支え、必要とさ
れる介護を目指します。

上井草診療所におけ
るデイケア機能を発
揮する取り組み

上井草診療所 デイケア
主任 森 類



デイケア(通所リハビ
リテーション)は、診療
所に通う事で身体機能を
維持・回復するための施
設で、診療所の機能のひ
とつですが、介護保険指
定を取り、介護保険収益
で事業を行います。上井
草診療所に於けるデイケ
アの役割は、患者・利用
者様の体力を維持し、健
康面を整えることです。
デイケアは今年に入り
「生活行為のリハビリ」
という取り組みを始め、
利用開始から6か月間、
リハビリ専門職が自宅
を訪問し、生活動作を見
て、リハビリの課題・目
標を本人、家族と確認し
てすすめます。上井草診

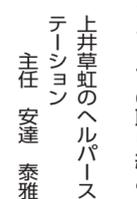
療所デイケアの独自性を
伸ばせる取り組みとして
すすめていきます。

新所長と共に診療所
機能の充実



訪問する地域は上井草
・今川が中心です。昨年
度は利用者の施設入院、
職員の手不足もあり、苦
戦を強いられました。利
用者確保のため、介護セ
ンター周辺の活動を拡
げる事にし、11月から
西部居宅からの依頼をう
け、山崎元さん宅へ、介
護保険を通じて毎日、訪
問し、現在は介護センタ
ー周辺の利用者は11名と
少しずつ増えており、火
曜・土曜は総合介護セン
ターに常駐して訪問して
います。

訪問する地域は上井草
・今川が中心です。昨年
度は利用者の施設入院、
職員の手不足もあり、苦
戦を強いられました。利
用者確保のため、介護セ
ンター周辺の活動を拡
げる事にし、11月から
西部居宅からの依頼をう
け、山崎元さん宅へ、介
護保険を通じて毎日、訪
問し、現在は介護センタ
ー周辺の利用者は11名と
少しずつ増えており、火
曜・土曜は総合介護セン
ターに常駐して訪問して
います。



今年度、和田堀診療所
は、新所長に山田智先生
を迎える事ができまし
た。先生はこれまできま
なで、相談にも乗って
頂けるとおっしゃって、新
に診療にかかるとは山田
所長の外にお越し下さ
い。先生は、リハビリ専
門医と認知症専門医をも
つているので、MCI(軽
度認知症障害)、ニテ
ビスに通い、自宅内では
自分で移動ができるよう
になり、「こ」まで元気
になったのも、ヘルパー
たちのおかげも、これか
らよろしくね」と言わ
れました。今後は、総合
介護センターを活用し、
利用者を増やし、地域や
組合員を支え、必要とさ
れる介護を目指します。

討論のまとめ

9名の総代さんから
ご意見を頂きました。
活動も少しずつ再開さ
れ、動き出して支部ご
とに工夫され、地域と
のつながりを大切に
している事を感じまし
た。事業所も厳しい状
況に置かれて工夫をし、
連携をして地域の
皆さんを支えている事
を伝えて頂きました。

専務理事 松本 弘道

フードパントリー

— 松下さんちにて —

5月のある日、いつものようにお米、缶詰、レト
ルト食品などを入れた袋をテーブルの上に並べパ
ラソルを広げて、今日もフードパントリーが始まりま
す。

この日はいつもにプラスして、ホットケーキミッ
クスや食用油などを選んでいただきました。2歳位
のお子さんやママ、高齢者など来てくださって
皆さん笑顔で帰って行かれる姿に、改めて今後も続
けていかれたらと思います。(担当者の声)



組合員のひろば

能登半島地震被災者支援に協力しましょう!

松の木・梅里支部 古山成江

被災地支援に4月に行ってきました。

珠洲市や輪島は、住宅が崩れたままで水道の復旧していない
地域も多く、食料や生活用品もなかなか手に入らない状況のよ
うでした。6月にはいってもその状況はあまり変わっていない
ようです。

民医連や農民連が中心となる、被災者共同支援センターが全
国から米や野菜や物資をあつめ、カンパとともに被災地に届け
ています。まだまだ支援が必要です。引き続き募金を集めま
しょう。

松の木支部ではソーメン販売とバザーで収益金を集めようと
取り組んでいます。



輪島朝市通り



珠洲市

お知らせ

サマー増資に取り組みます ご協力をお願い致します

- ・せいきょう診療所：レントゲン機器の買い替えが必須
- ・上井草診療所：看板の設置
- ・和田堀診療所：訪問診療に必要なポータブルの心電図

具体的に出されております。皆さまのご協力をお願い申し上げます。

なんでも相談会・学習会 6月から第3木曜日に再開

- 相談会：15時～16時 医療・介護・法律相談
- 学習会：14時～15時 7月18日 健診表の見方
8月22日 認知症について

会場：総合介護センター2階多目的
※どちらも予約をお願いいたします。

手話サークル作りませんか? ボランティア募集

高齢になると目もかすみ、耳も段々聞こえ辛くなりま
すね。そんな時手話が出来たら便利ですね。手話つ
て聴覚障がいの人のもと考えていませんか? 手話は手
も頭も使います。認知症予防にピッタリ! みんなで手話
やりませんか?

お問い合わせ：総合介護センター 03-6913-8092まで

3月26日の閣議において、殺傷
能力のある武器の輸出を認める決
定をいたしました。憲法9条
を掲げる「戦争はしない」(国とし
て武器輸出は認めない)としてきま
しましたが、これを覆す閣議決定です。
こんな重要なことは、国会に出席
すべきですが、政府は決めてしま
いました。それをお土産にして訪米
です。

戦闘機の輸出に 乗り出す

★ 平和のコーナー ★

現在ヨーロッパで使用されて
いる戦闘機の後継機として、イギリ
ス、イタリアと日本が参加して、
AI(人工頭脳)などを搭載する
最新鋭戦闘機の開発に着手し、そ
れを各国にまで売り込もうとし
ています。
まさに戦争国家になりさがるう
とするものです。二度と戦争はし
ない、軍隊はもたないといってきた
平和国家の看板を投げ捨てるも
のです。
(佐)

訪問する地域は上井草
・今川が中心です。昨年
度は利用者の施設入院、
職員の手不足もあり、苦
戦を強いられました。利
用者確保のため、介護セ
ンター周辺の活動を拡
げる事にし、11月から
西部居宅からの依頼をう
け、山崎元さん宅へ、介
護保険を通じて毎日、訪
問し、現在は介護センタ
ー周辺の利用者は11名と
少しずつ増えており、火
曜・土曜は総合介護セン
ターに常駐して訪問して
います。



提供を受けるために支払
った手付金(順天堂コホ
ート研究費用)とあり、
今年度の計上がないが、
コホート研究が終了した
のでどうか? 研究成果
は東京西部保健生協の組
織への還元はどうなっ
ているのでしょうか。
②事業を運営している事
業者は赤字ですが、地域
に密着し、在宅生活を支
えている中小の事業所
は、移動時間にロスが生
まれ、利用者が減るほ
ど、負担が増えます。身
体比率を上げると議案書
にあるが、生活援助を受
ければ在宅生活を続けら
れる利用者との兼ね合い
を教えてください。

医療福祉生協は他と
何が違うのか?
組合員の役割や出資
金の意味をしっかりと
教えてください。

松ノ木・梅里支部
山本 桂子

阿佐谷北・本天沼支部
大塚 政子

阿佐谷北・本天沼支部
大塚 政子

阿佐谷北・本天沼支部
大塚 政子

来賓の声

杉並区高齢者在宅支援課
課長 犬飼 かおる 様

杉並区社会福祉協議会地
域支援課課長 中島 篤 様

杉並区社会福祉協議会地
域支援課課長 中島 篤 様

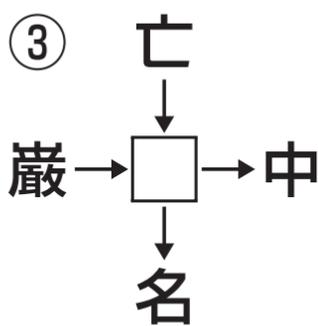
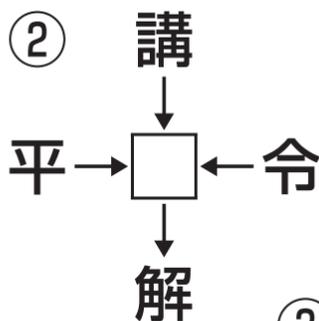
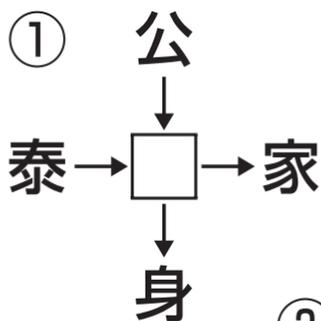
杉並区社会福祉協議会地
域支援課課長 中島 篤 様

会場からの意見

上井草・今川支部
加藤 芳秀

脳トレ 漢字パズル

次の□には
どんな漢字が入るでしょうか。



答えは、ハガキ、FAX、メールなどで送って下さい。ひとこと本紙の感想・身近におきたことなどお書きください。正解者の中から抽選で5名の方にクオカード(500円)をお送りします。

送り先 〒166-0011 東京都杉並区梅里1-7-14
 総合介護センター 長島 宛て
 ☎03-6913-8092 fax03-6913-8093
 メール: h.nagashima@seibu.coop
 締切: 7月31日必着 発表: 9月号

みんなのギャラリー

17才になる二ヶ、階段の上り下りに苦労している飼主を尻目に、身軽な自由人です。(富)



三毛猫ベレーと暮らしして 小川 美智
 20年と11ヶ月前、我が家にやってきて暮らし始めたのは、
 ぐり咲く4匹の子猫たち。愛らしい家族の一員だ
 が、病気で1匹はもう残
 った。昨日、初冬の晩に、大切な家族の一人、お
 しくなり、やがて息を引き取った。灯は次第に
 思い出を有難う」と今でも声を掛けています。

写真、俳句などをお寄せ下さい。申込は総合介護センターまで(03-6913-8092)お電話ください。

読者の声

◆いつも、くみあいだよりを楽しみにしております◆
 2024年度活動方針案は、組合員が一緒になって頑張っている事が、とてもすばらしいと思います◆各診療所の事がわかっていいですね◆おうちごはんも、とっても役に立っています。2月に膝の手術をし、今はリハビリを頑張っています。

5月号 漢字パズル当選者

- 和 隆 千代子
 成田 雅子
 成田 吉原
 松ノ木 永井 公子
 伊藤 久子
 本天沼 連
 (敬称略)

5名の方当選おめでとうございます。

編集後記
 両親が亡く なってからずっと空き家だった実家を6月に解体し、返す事になりました。もう住む事はないと思っ
 ていても、いざ、そこにあった物が無くなる事は後々、ボディープローみたい
 に身体や心に効いてくるのかなと思っ
 ます。満開の八重桜の下で、父
 たちが宴会をしたあの日が懐かしいです。(N)

簡単!おいしい! おうちごはん

19

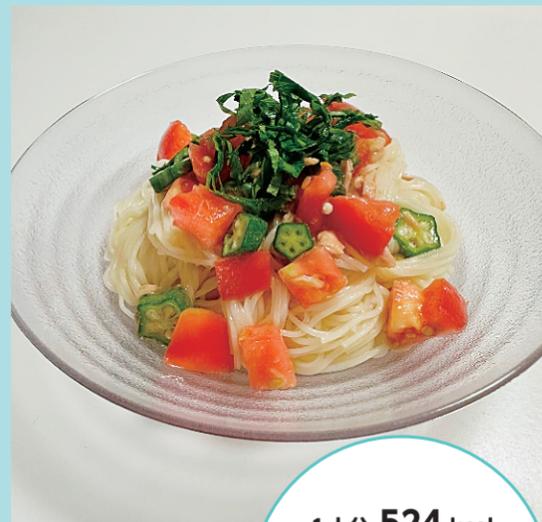
夏野菜そうめん

《作り方》

1. 水で洗ったオクラを板ずりして輪切りに切る。トマトは角切りに切る。大葉は刻んでおく。
 ※オクラは表面に産毛が沢山あるため、生で食べる場合は板ずりすることで表面がなめらかになります。
 板ずり方法→汚れを落としたオクラに塩をふりかけまな板の上で転がす。
2. ボウルにオイルを軽く切ったツナ缶とトマト、オクラを入れ混ぜ合わせる。
3. ●の調味料もボウルに加え混ぜ合わせる。
4. そうめんを茹で、冷水で洗い、氷を加えて麺をしめる。
5. そうめんを③のボウルに移し和える。
6. お皿によそって最後に大葉のをのせたら完成

《料理のポイント》

暑い時期になるとよく食べられるそうめんですが、ただ麺つゆで食べるだけでは栄養面や塩分が気になりますし、味にも飽きてくるとおもいます。そこで今回は、夏野菜やツナ缶を使用して栄養の偏りを減らし、お酢や大葉、オリーブオイルを使用する事で食塩量を減らしてさっぱり食べられるレシピを紹介しました。今回はトマトとオクラを使用しましたが、いろいろな旬の夏野菜に変えて試してみてください!



1人分 524 kcal
 たんぱく質 14.9g
 食塩相当量 2g

東葛病院 荘司美怜